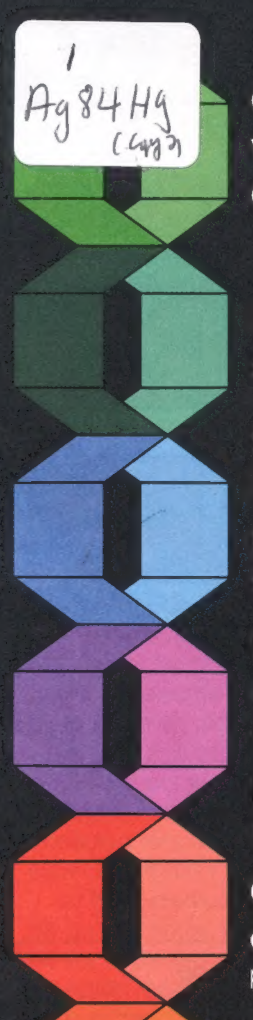
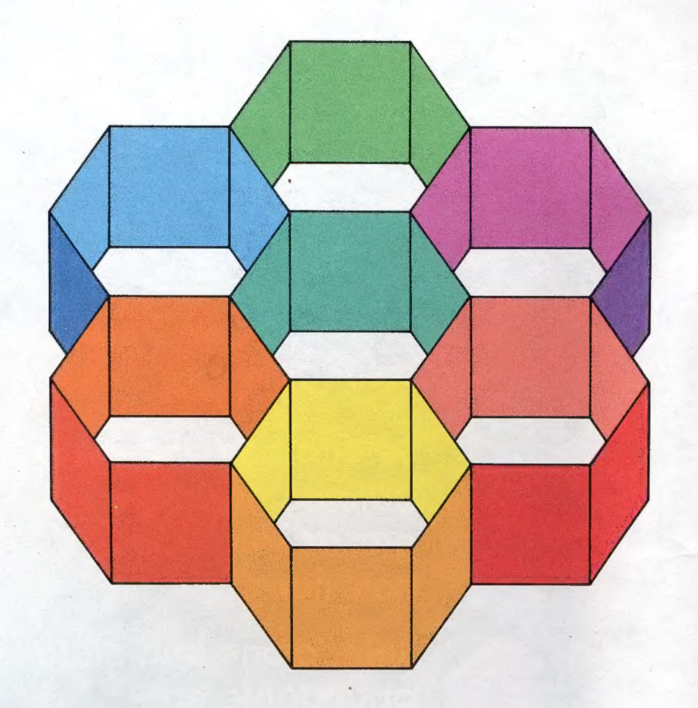
LA NUTRICION Y SU SALUD

Guías para su dieta



Tercera edición, 1990
Departamento de Agricultura, EE. UU.
Departamento de Salud y Servicios Sociales, EE. UU.



Reconcimientos: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos reconocen las recomendaciones del Dietary Guidelines Advisory Committee (Comité Asesor de Guías Alimentarias) en las que se ha basado esta publicación. Integran el Comité Malden C. Nesheim, Ph.D. (presidente); Lewis A. Barness, M.D.; Peggy R. Borum, Ph.D.; C. Wayne Callaway, M.D.; John C. LaRosa, M.D.; Charles S. Lieber, M.D.; John A. Milner, Ph.D.; Rebecca M. Mullis, Ph.D. y Barbara O. Schneeman, Ph.D.

Revisado—noviembre de 1991

Guías alimentarias para la población de los Estados Unidos

¿Qué deberían comer los estadounidenses para mantenerse sanos? Son consejos para los estadounidenses sanos mayores de 2 años, no para los bebés y niños muy pequeños, cuyas necesidades alimentarias son diferentes.

Las guías reflejan las recomendaciones de los expertos en nutrición que están de acuerdo en que ya se sabe lo suficiente acerca de los efectos (repercusiones) de la alimentación sobre la salud como para alentar a la población a seguir ciertas practicas alimentarias (vea la página 27).

La dieta de muchos estadounidenses contiene demasiadas calorías y grasas (especialmente grasas saturadas), colesterol y sodio. También consumen muy pocos carbohidratos complejos y fibra. Esa dieta es una de las causas del gran porcentaje de obesos y de ciertas enfermedades del corazón, la alta presión, los derrames cerebrales, la diabetes, y algunos tipos de cáncer. Hasta el presente no se conoce la función exacta de la dieta en algunas de esas enfermedades.

En este país son raras las enfermedades causadas por la deficiencia de vitaminas y minerales. Pero algunas personas no consumen la cantidad recomendada de algunos nutrientes en especial calcio y hierro.

La buena salud no se logra solamente a través de los alimentos. La buena salud depende también de sus factores hereditarios, su medio ambiente y la atención médica que usted recibe. Su estilo de vida es muy importante para la salud, depende de cuanto ejercicio practica o si fuma, si toma bebidas alcóholicas en exceso o abusa de drogas. Pero una dieta basada en estas guías puede ayudarle a mantenerse sano y mejorar su salud.

Las dos primeras guías forman el marco de la dieta: "Coma una variedad de alimentos" para obtener los nutrientes necesarios y para la energia (calorías) que le ayudarán a "Mantener un peso saludable." Las dos guías siguientes destacan la necesidad que tienen muchos estadounidenses de cambiar la dieta por una que contenga menos grasas, especialmente grasas saturadas, y más alta en carbohidratos complejos y fibra. Otras guías recomiendan el consumo solamente moderado de azúcar, sal y, si acaso, de bebidas alcohólicas.

GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION DE LOS ESTADOS UNIDOS

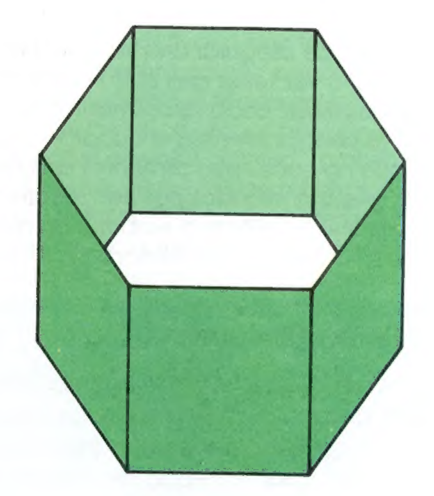
- **Coma una variedad de alimentos**
- **Mantenga un peso saludable**
- **Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol**
- **Seleccione una dieta abundante en verduras, frutas y productos derivados de granos**
- **Consuma azúcar solo con moderación**
- **Consuma sal y sodio solo con moderación**
- **Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación**

Estas guías requieren una dieta moderada y evitando excesos. Puede ser igualmente dañino el comer demasiado como comer poco. Asimismo, no hay que fiarse de las dietas basadas en la creencia de que sólo un alimento o suplemento alimentario puede curar o prevenir las enfermedades.

Su buena salud dependerá de lo que sepa acerca de su persona. ¿Tiene un peso saludable? ¿Tiene tensióno el colesterol alto? De ser así, la dieta o las medicinas que le prescriba su médico pueden ayudarle a reducir estos niveles. Por lo general, cuanto más pronto se descubra la dolencia, más fácil será tratarla.

La población de los Estados Unidos tiene a su disposición una gran variedad y abundancia de alimentos que pueden consumirse sin peligro. Estas guías le ayudarán a seleccionar un régimen alimenticio sano y apetecible.

A continuación le ofrecemos una explicación de estas guias alimentarias (lo que significan y la importancia que tienen para la salud), un "consejo para cada día" y algunas recomendaciones sobre cómo utilizar estas guías. Vea la página 27 si necesita más ayuda al respecto.



Coma una variedad de alimentos

Para tener una buena salud es necesario consumir más de 40 diferentes nutrientes. Los nutrientes esenciales incluyen las vitaminas, los minerales, los aminoácidos, ciertos ácidos grasos, y las fuentes de energía (proteínas, carbohidratos y grasa).

Se deben obtener estos nutrientes de una variedad de alimentos, no de unos pocos muy enriquecidos o de suplementos alimentarios. Cualquier alimento que suministre calorías y nutrientes puede formar parte de una dieta nutritiva. Lo que importa es el contenido del total de lo que se come en uno o varios días.

Muchos alimentos son una buena fuente de varios elementos nutritivos. Por ejemplo, las verduras y las frutas son importantes porque contienen vitaminas A y C, ácido fólico, minerales y fibra. El pan y los cereales proporcionan vitaminas B, hierro y proteínas; el pan de trigo integral es también una buena fuente de fibra. La leche suministra proteínas, vitaminas B, vitaminas A y D, calcio y fósforo. La carne, las aves y el pescado proporcionan proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y cinc.

Ningun alimento por si solo puede ofrecerle todos los nutrientes en las cantidades que necesita. Por ejemplo, la leche le proporciona calcio pero muy poco hierro; la carne contiene hierro pero muy poco calcio. Para tener una dieta nutritiva es necesario consumir una variedad de alimentos.

Una manera de asegurar una variedad de alimentos (y a la vez tener una dieta nutritiva y apetecible) es elegir cada día alimentos de los cinco grupos principales (vea el cuadro). Las personas que no consumen alimentos de uno o más de los grupos indicados pueden recurrir a un dietista para que les ayude a elaborar un plan que les permita satisfacer sus necesidades nutritivas.

GUIA ALIMENTARIA DIARIA

Debe comer diariamente varios alimentos de cada grupo. La mayoría de las personas deben consumir al menos el número mínimo de porciones recomendadas de cada grupo. Algunas necesitarán una mayor cantidad debido a su tamaño y al nivel de las actividades que realicen. Los niños pequeños deben consumir alimentos variados pero las porciones que requieren son más pequeñas.

Grupo de alimentos	Porciones indicadas
Verduras	3 a 5 porciones (vea la página 20)[1]
Frutas	2 a 4 porciones vea la página 20)
Pan, cereales, arroz, y pastas	6 a 11 porciones (vea la página 20)
Leche, yogurt y queso	2 a 3 porciones (vea la página 17)
Carne, aves, pescado, frijoles y guisantes secos, huevos y nueces	2 a 3 porciones (vea la página 17)

[1]En las páginas indicadas encontrará una guía sobre cómo seleccionar alimentos para cumplir con las demás guías y qué es lo que constituye una porción.

Fuente: Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (vea la página 27).

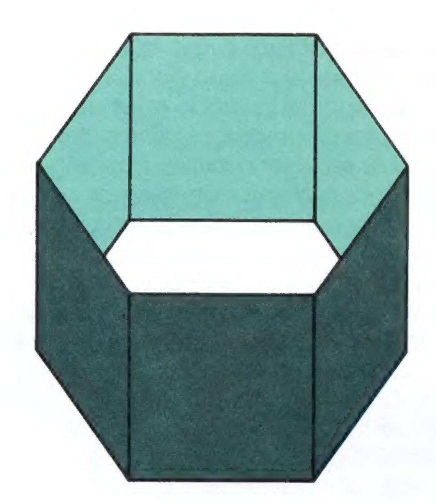
Las personas inactivas o que tratan de bajar de peso probablemente comen poco, por lo tanto, deben tener especial cuidado en seleccionar alimentos de los cinco grupos principales bajos en calorías y altos en valor nutritivo. También deben consumir menos alimentos de muchas calorías y muy poco valor nutritivo, tales como las grasas y los aceites, el azúcar y las bebidas alcohólicas.

La dieta de algunas personas carece notablemente de ciertos nutrientes. Muchas mujeres adultas y adolescentes deben comer más alimentos ricos en calcio, tales como leche y productos lácteos, para mantener un buen sistema óseo durante toda la vida. Los niños, las adolescentes y las mujeres en edad de concebir deben comer una cantidad suficiente de alimentos ricos en hierro tales como carnes magras, frijoles secos, pan integral y pan enriquecido con hierro, cereales y otros productos derivados de granos.

Los suplementos de algunos nutrientes, cuando se toman regularmente en grandes cantidades, pueden ser perjudiciales. Se pueden ingerir sin peligro vitaminas y minerales en las cantidades diarias recomendadas o en menor cantidad, pero ello rara vez es necesario si se consumen alimentos variados. El médico puede recomendar un suplemento en las siguientes circunstancias:

- A menudo, las mujeres embarazadas necesitan un suplemento de hierro. Otras mujeres en edad de concebir también pueden necesitarlo para reemplazar el hierro que pierden durante la menstruación.
- Ciertas mujeres embarazadas o que están amamantando pueden requerir un suplemento para satisfacer la necesidad de ciertos nutrientes.
- Las personas muy poco activas y que comen poco pueden necesitar suplementos.
- Algunas personas, en especial los ancianos, que toman medicamentos que afectan a los nutrientes pueden necesitar suplementos.

Consejo para hoy: Consuma los nutrientes que su cuerpo necesita seleccionando diariamente alimentos de los cinco grupos siguientes: verduras, frutas, productos de granos, leche y productos lácteos, y carnes o sus sustitutos.



Mantenga un peso saludable

Si usted es demasiado gordo o demasiado delgado su riesgo de tener problemas de salud aumenta.

La obesidad es común en los Estados Unidos y está vinculada a la presión alta, las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales, la diabetes, ciertos tipos de cáncer, y otras enfermedades.

El ser demasiado delgado es un problema menos común. Se presenta en la anorexia nerviosa y está vinculado a la osteoporosis en las mujeres y a un mayor riesgo de una muerte temprana en mujeres y hombres.

El peso "saludable" depende de la proporción de su peso en grasa y donde está localizada, y si usted tiene problemas médicos de salud a consecuencia de su peso tales como la presión alta, o la incidencia de tales dolencias en su familia.

¿Cuál es su mejor peso? En realidad, no hay una respuesta exacta. Los investigadores tratan de elaborar medios más precisos de determinar cuál es el peso saludable. Entretanto, puede utilizar las guías recomendadas que se presentan a continuación para ayudarle a decidir si tiene el peso adecuado.

Compruebe si su peso se encuentra dentro de la escala recomendada para las personas de su edad y estatura. Este cuadro muestra un peso más alto para los mayores de 35 años.

Ello se debe a que las investigaciones recientes indican que se puede aumentar un poco de peso a medida que se envejece sin riesgo para la salud. No se sabe con certeza cuál es el aumento adecuado. Es posible que las variaciones de peso que aparecen en el cuadro cambien según los resultados de las investigaciones en curso.

Cuadro. Pesos recomendados para los adultos

Estatura en pulgadas[1]	Peso[2] 19 a 34 años libras	Mayores de 35 años libras
60"	97-128	108-138
61"	101-132	111-143
62"	104-137	115-148
63"	107-141	119-152
64"	111-146	122-157
65"	114-150	126-162
66"	118-155	130-167
67"	121-160	134-172
68"	125-164	138-178
69"	129-169	142-183
70"	132-174	146-188
71"	136-179	151-194
72"	140-184	155-199
73"	144-189	159-205
74"	148-195	164-210
75"	152-200	168-216
76"	156-205	173-222
77"	160-211	177-228
78"	164-216	182-234

[1]Descalzo.
[2]Sin ropa. Para cada estatura, el peso mayor suele corresponder a los hombres, que tienen más musculatura y mayor densidad ósea; el peso menor, por lo general, corresponde a las mujeres.

Datos tomados del National Research Council, 1989 (vea página 27).

Las variaciones de peso en el cuadro se deben a que algunas personas con la misma estatura pueden tener una cantidad igual de grasa pero se diferencian en cuanto a la musculatura y el sistema óseo. Se recomiendan los pesos más altos para las personas que tienen mayor musculatura y densidad ósea.

Se cree que no es saludable tener un peso mayor que el indicado en la escala. Un peso ligeramente inferior al indicado puede ser aconsejable para ciertas personas de esqueleto pequeño; sin embargo, algunas veces ese peso está vinculado a enfermedades, especialmente si la pérdida de peso es repentina.

Los investigadores también recomiendan que los adultos presten tanta atención a la forma de la figura como al peso. Se cree que la gordura en el abdomen presenta un mayor riesgo para la salud que la de las caderas y los muslos. Hay diferentes maneras de examinar la figura. En algunos casos se requiere un examen médico; en otros casos lo puede hacer Ud. mismo.

Una mirada a su perfil de cuerpo entero en el espejo puede ser suficiente para comprobar si tiene demasiada gordura en el abdomen. También puede hacer lo siguiente:

- Medir la cintura a la altura del ombligo cuando se está de pie y con el cuerpo relajado, sin entrar el estómago.
- Medir las caderas, encima de las nalgas en el punto donde son más amplias.
- Dividir la medida obtenida de la cintura por la de las caderas para tener la proporción entre la cintura y la cadera.
- Las investigaciones realizadas con personas adultas indican que una proporción igual o mayor que uno está vinculada a un mayor riesgo de contraer varias enfermedades. Sin embargo, no se han determinado las proporciones para toda la población o por grupos de edades.

Si su peso está dentro de los indicados en el cuadro, si la proporción entre la cintura y la cadera no presenta un riesgo para su salud y si su médico no le aconseja subir o bajar de peso debido a una enfermedad, no hay ninguna ventaja en cambiar de peso. Si Ud. no satisface estas condiciones o si no está seguro, debe consultar a su médico acerca de las complicaciones que se podrían presentar debido a su peso y qué hacer al respecto.

Los factores hereditarios influyen en el peso y la figura, así como el ejercicio y lo que se come. Algunos pueden comer más que otros y seguir teniendo la figura y el peso adecuados.

No todos pueden perder peso con la misma dieta. Si Ud. no es físicamente activo, el hacer ejercicio regularmente le ayudará a reducir y mantener su peso. En la página 12 se indican las calorías que se gastan al realizar ciertas actividades. Si come demasiado, es aconsejable que disminuya las calorías que consume, tal como se indica en la página 12. Sin embargo, cuando se sigue una dieta de 1.200 calorías o menos, es difícil obtener la cantidad suficiente de algunos nutrientes. Si se desea tener un éxito duradero, es necesario, por lo general, formar nuevos y mejores hábitos en cuanto al ejercicio y la alimentación.

No trate de bajar de peso rápidamente. Es preferible bajar media libra o una libra (de un cuarto a medio kilo) a la semana hasta alcanzar el peso deseado. Evite las dietas que le hacen perder peso rápidamente al limitar severamente la variedad de alimentos o las calorías que le autorizan a consumir.

Evite otras maneras extremas de bajar de peso, entre ellas el vómito provocado y la ingestión de medicamentos tales como laxantes, anfetaminas y diuréticos. Estos métodos no son convenientes para bajar de peso y pueden ser peligrosos.

Es posible que Ud. no necesite bajar de peso si éste es inferior al indicado en el cuadro y si, en general, goza de buena salud. Consulte a un médico si baja de peso repentinamente o por causas desconocidas. La pérdida de peso sin explicación puede ser el indicio temprano de una enfermedad.

Los niños necesitan calorías para crecer y desarrollarse normalmente, por lo tanto, no es recomendable que sigan una dieta para bajar de peso. Los niños obesos pueden necesitar ayuda especial en la selección de actividades físicas que les agraden y de una dieta nutritiva que contenga una cantidad adecuada pero no excesiva de calorías.

Consejo para hoy: Compruebe si tiene un peso saludable. En caso contrario, fíjese metas razonables y trate, a largo plazo, de tener éxito a través de mejores hábitos alimenticios y de ejercicio. Lleve a sus niños al doctor regularmente para el control de su estatura y peso.

PARA AUMENTAR EL GASTO DE CALORIAS
¡Ante todo, sea más activo físicamente!

Actividad	Gasto de calorías por hora[1]	
	Hombres (175 libras)	Mujeres (140 libras)
Sentado, en reposo	100	80
De pie, inmóvil	120	95
Actividades livianas: Limpieza de la casa, Trabajo de oficina, Béisbol, Golf	300	240
Actividades moderadas: Caminata rápida (3,5 millas por hora), Jardinería, Ciclismo (5,5 millas por hora), Baile, Baloncesto	460	370
Actividades intensas: Trotar (9 min./milla), Fútbol, Natación	730	580
Actividades muy intensas: Correr (7 min./milla), Racquetball, Esquiar	920	740

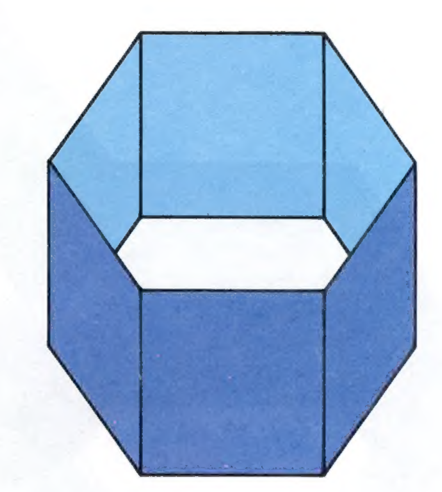
[1]Varía en razón de las condiciones del medio ambiente.

Datos tomados de McArdle, et al, **Exercise Physiology**, 1986

PARA REDUCIR EL CONSUMO DE CALORIAS
Consuma una variedad de alimentos bajos en calorías pero muy nutritivos:

- Consuma menos grasas y alimentos grasos
- Coma más frutas, verduras, panes y cereales, a los que no se les haya agregado grasa o azúcar en su preparación o en la mesa
- Consuma menos azúcares y golosinas
- Beba pocas bebidas alcohólicas o absténgase por completo

Coma porciones pequeñas y no repita.



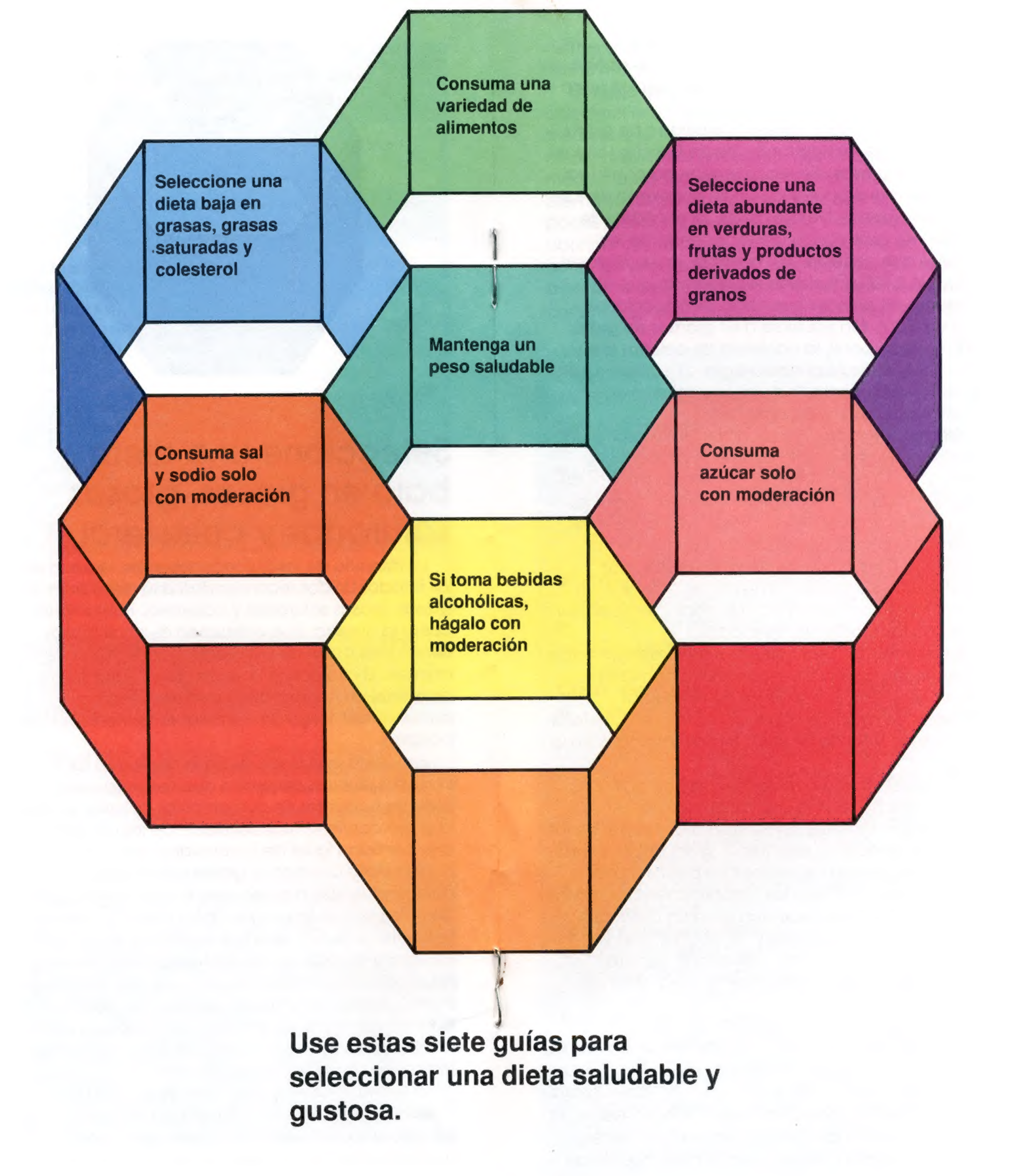
Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol

La mayoría de las autoridades sobre la salud en los Estados Unidos recomiendan una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol. Poblaciones como la nuestra, que consumen muchas grasas, tienen más casos de obesidad y ciertos tipos de cáncer. El alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol en nuestra dieta está vinculado al aumento del riesgo de contraer enfermedades del corazón.

Una dieta con poca grasa le hace más fácil incluir los diversos alimentos que necesita para obtener nutrientes sin aumentar las calorías, ya que la grasa contiene más del doble de las calorías de una cantidad igual de carbohidratos o proteínas.

Una dieta con pocas grasas saturadas y colesterol ayuda a mantener un nivel conveniente de colesterol en la sangre. En los adultos, ese nivel es inferior a los 200 mg/dl. A medida que el nivel de colesterol excede de ese límite, aumenta el riesgo de contraer enfermedades del corazón. Este riesgo puede aumentar también debido a la presión alta, el fumar cigarrillos, la diabetes, la incidencia en la familia de enfermedades del corazón a una edad temprana, la obesidad y el ser varón.

La forma en que la dieta afecta el nivel de colesterol en la sangre varía de una persona a otra. Sin embargo, el colesterol en la sangre suele aumentar cuando se sigue un régimen con un



Use estas siete guías para seleccionar una dieta saludable y gustosa.

elevado contenido de grasas saturadas y colesterol, y demasiadas calorías. Lo más dañino en la dieta es la grasa saturada; el colesterol lo es en menor grado.

Se recomienda la siguiente cantidad de grasa en la dieta de los habitantes de los Estados Unidos:

Total de grasas. Se recomienda una cantidad de grasa que proporcione un 30 por ciento de las calorías o menos. De ese modo, la cantidad de gramos de grasa en su dieta depende de las calorías que necesite. Por ejemplo, en un régimen diario de 2.000 calorías se recomienda que el consumo de grasas no exceda de 600 calorías (2.000 x 0,30). Ello equivale a 67 gramos de grasa (600 dividido por 9, la cantidad de calorías que proporciona cada gramo de grasa). Los envases de algunos alimentos indican la cantidad de gramos de grasa que contienen.

Grasas saturadas. Se recomienda consumir una cantidad de grasas saturadas que proporcione menos del 10 por ciento de las calorías (menos de 22 gramos de las 2.000 calorías diarias). Todas las materias grasas contienen grasas saturadas y no saturadas (ácidos grasos). En la mayoría de las dietas la principal fuente de grasas saturadas proviene de los alimentos de origen animal y, en menor cantidad, de los aceites tropicales (cocos y palma) y las grasas hidrogenadas.

Colesterol. Todo el colesterol de la alimentación es de origen animal. Si se come una cantidad menor de grasa procedente de productos animales, se ayuda a disminuir el nivel de colesterol así como el total de grasas y grasas saturadas en la dieta.

Esto no se aplica a niños menores de dos años, ya que ellos necesitan una dieta especial. A medida que los niños comienzan a alrededor de los dos años de edad o más tarde, se les debe alentar a que seleccionen alimentos con pocas grasas o grasas saturadas y que les proporcionen las calorías y los nutrientes que necesitan para un desarrollo normal. Los niños mayores y los adultos, que ya tienen hábitos alimentarios definidos, deberán cambiar sus dietas gradualmente para alcanzar esa meta.

Esta recomendación del 30% de calorías procedentes de las grasas, se refiere a un promedio de lo que se come en varios días, no a una comida o alimento. Algunos alimentos que contienen grasa, grasa saturada y colesterol, tales como la carne, la leche, el queso y los huevos, también contienen proteínas de alta calidad y son la mejor fuente de ciertas vitaminas y minerales. Se pueden sustituir por carne magra, y leche y quesos descremados.

Consejo para hoy: Hágase examinar el nivel de colesterol en la sangre, preferiblemente por un médico. Si lo tiene alto, siga la dieta y tome las medicinas, de ser necesario, que le aconseje el médico para reducirlo. Si es normal, manténgalo a ese nivel por medio de una dieta que contenga pocas grasas, grasas saturadas y colesterol: coma abundantes verduras, frutas y productos de granos; por lo general, prefiera carnes magras, pescados, aves sin la piel y productos lácteos descremados; consuma grasas y aceites sólo de vez en cuando.

PARA UNA DIETA BAJA EN GRASAS, GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

Grasas y aceites

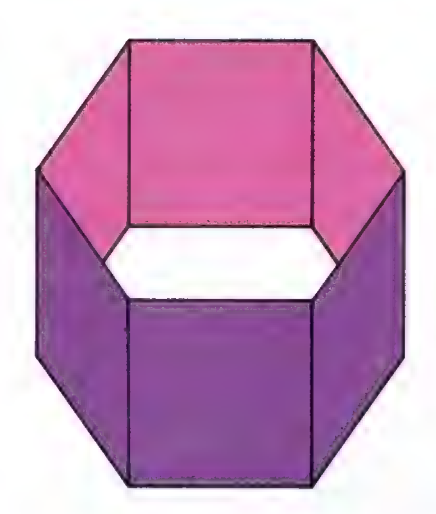
- Al cocinar, utilice poco aceite y grasa.
- Reduzca la cantidad de salsas y aderezos en las ensaladas y de alimentos tales como la mantequilla, margarina y mayonesa. Una cucharada de cualquiera de estos productos proporciona entre 10 y 11 gramos de grasa.
- Prefiera los aceites vegetales en forma líquida por su bajo contenido de grasas saturadas.
- Examine las etiquetas de los alimentos para saber cuál es el contenido de grasas y grasas saturadas en una porción.

Carne, aves, pescado, frijoles y huevos

- Consuma diariamente 6 onzas en total en dos o tres porciones. Una vez cocinadas, tres onzas de carne de res magra o de pollo sin piel (el tamaño de una baraja) proporcionan unos 6 gramos de grasas.
- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo.
- De vez en cuando, coma frijoles y guisantes en lugar de carne.
- Consuma con moderación yemas de huevo y menudencias.

Leche y productos lácteos

- Consuma dos o tres porciones diarias. (Una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt ó 1-1/2 onzas de queso, aproximadamente).
- Prefiera la leche, el yogurt y los quesos descremados o semidescremados. Una taza de leche descremada tiene solamente una pizca de grasa, 1 taza de leche semidescremada (2%) tiene cinco gramos de grasa y 1 taza de leche entera tiene 8 gramos de grasa.



Seleccione una dieta abundante en verduras, frutas y productos derivados de granos

Esta guía recomienda que los adultos consuman por lo menos tres porciones diarias de verduras y dos de frutas. Se recomiendan por lo menos seis porciones de productos de granos, tales como panes, cereales, pasta y arroz, con preferencia los granos integrales. (Vea el cuadro de la página 20 para saber lo que constituye una porción.) Se debe alentar también a los niños a que consuman gran cantidad de estos alimentos.

Las verduras, las frutas y los granos son parte importante de la dieta que tratamos en la primera guía. Aquí se hace hincapié en ellos, especialmente por su contenido de carbohidratos complejos, fibra y otros componentes alimentarios vinculados a una buena salud.

Esos alimentos, por lo general, contienen pocas grasas. Al seleccionar las cantidades recomendadas aumentará los carbohidratos y reducirá las grasas en su dieta, tal como lo indican los expertos. Asimismo, obtendrá una mayor cantidad de fibra.

Los carbohidratos complejos, tales como las féculas, se encuentran en el pan, los cereales, las pastas, el arroz, los frijoles secos y los guisantes, y en otras verduras tales como las papas y el maíz. La fibra necesaria para su dieta, que proviene de alimentos de origen vegetal, se encuentra en los panes de grano integral y los cereales, los frijoles secos y guisantes, las verduras y las frutas. Es preferible consumir una variedad de estos alimentos ya que contienen diferentes tipos de fibras.

Es importante comer alimentos ricos en fibra ya que estimulan la digestión y reducen el estreñimiento crónico, la diverticulitis y las almorranas. Las poblaciones como la nuestra (con una dieta deficiente en fibra y carbohidratos complejos y rica en grasas, especialmente grasas saturadas) están predispuestas a tener más enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer. Todavía no se sabe cuál es el papel exacto que desempeña la fibra.

Algunos de los beneficios de una dieta rica en fibra puede provenir de los alimentos mismos y no de la fibra solamente. Por ese motivo, es preferible obtener la fibra de los alimentos y no de un suplemento. Además, el uso excesivo de suplementos de fibra está vinculado al aumento en las enfermedades intestinales y a la baja absorción de ciertos minerales.

Consejo para hoy: Coma más verduras sin olvidar los frijoles secos y guisantes, frutas y pan, cereales, pasta y arroz. Coma una cantidad mayor de alimentos variados que contengan fibra natural.

SI DESEA UNA DIETA RICA EN VERDURAS, FRUTAS Y GRANOS, COMA DIARIAMENTE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Tres o más porciones de verduras variadas
(Una porción equivale a 1 taza de verduras crudas de hojas verdes (lechuga, espinaca, repollo, etc.) ó 1/2 taza de cualquier otro tipo de verduras).

- Consuma a menudo verduras de hojas verdes y verduras amarillas (calabazas, chayotes, batatas, etc.)
- Consuma a menudo frijoles secos y guisantes. (Media taza de frijoles secos y guisantes cocidos equivale a una porción de verduras o a una onza de carne).
- Coma también verduras que contengan almidon como las papas y el maíz.

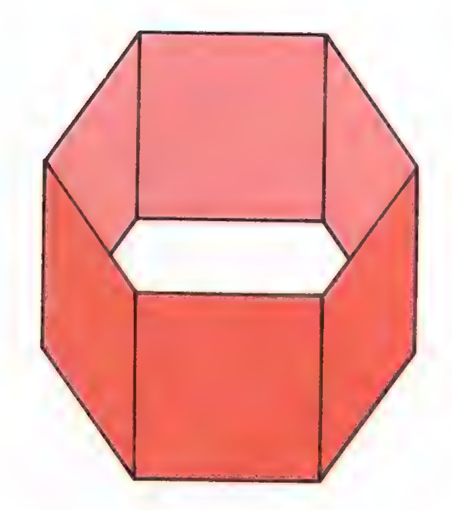
Dos o más porciones de frutas variadas
(Una porción equivale a 1 manzana mediana, 1 naranja ó 1 banana, 1/2 taza de fruta pequeña o picada ó 3/4 taza de jugo).

- Consuma regularmente frutas y jugos cítricos, melones y bayas (fresas, frambuesas, etc.)
- Como postre, elija frutas y como bebidas, jugos de frutas.

Seis o más porciones de productos de granos (pan, cereales, pasta y arroz)
(Una porción equivale a 1 rebanada de pan; la mitad de un bollo, un "bagel" o un panecillo inglés (english muffin); 1 onza de cereales secos; 1/2 taza de cereal cocido, de arroz o de pasta).

- Consuma alimentos variados que contengan granos tales como trigo, arroz, avena y maíz.
- Coma diariamente varias porciones de panes integrales y cereales.

Por lo general, las verduras, las frutas y los granos tienen pocas calorías si se preparan o consumen casi sin azúcar o grasa.



Consuma azúcar solo con moderación

En los Estados Unidos se consume azúcar en muchas formas (vea la página 22). El azúcar proporciona energía y a muchos les agrada su sabor. También sirve como agente preservativo natural y para espesar alimentos y ayudar a cocinarlos. Esta guía recomienda cierta prudencia en el consumo de grandes cantidades de azúcar y de bocadillos que contengan azúcar y almidon.

El azúcar y muchos alimentos que contienen azúcar en grandes cantidades proporcionan calorías pero son limitados en nutrientes. Por consiguiente, la mayoría de las personas sanas deben consumirlos con moderación y las que necesitan una dieta de bajas calorías, muy raramente. Para las personas que son muy activas y que necesitan mucha energía, el azúcar les proporciona calorías adicionales.

El azúcar y el almidon (que se descompone en varios tipos de azúcar) son causa de la caries dental. Se encuentran en muchos de los alimentos que también proporcionan nutrientes tales como la leche, las frutas, algunas verduras, el pan, los cereales, y como ingredientes en otros alimentos. Mientras mayor sea el consumo de esos alimentos y más tiempo permanezcan en la boca antes de cepillarse los dientes, mayor es el peligro de la caries dental. Por lo tanto, puede ser más peligroso para los dientes el consumo de esos alimentos

como bocadillos que en combinación con las comidas principales.

El cepillarse los dientes diariamente con un dentrífico que contenga flúor ayuda a reducir la caries dental. Es muy importante que los niños a quienes no les han salido los dientes obtengan flúor del agua o de otras fuentes que recomiende el doctor o dentista.

No se ha comprobado que las dietas ricas en azúcar causen diabetes. El tipo más común de diabetes se presenta en los adultos obesos, y el evitar el consumo de azúcar solamente no ayudará a corregir la obesidad.

Consejo para hoy: Consuma azúcar en cantidades moderadas, incluso menos si no necesita muchas calorías. Evite comer bocadillos en exceso y cepíllese los dientes y límpielos con hilo dental regularmente.

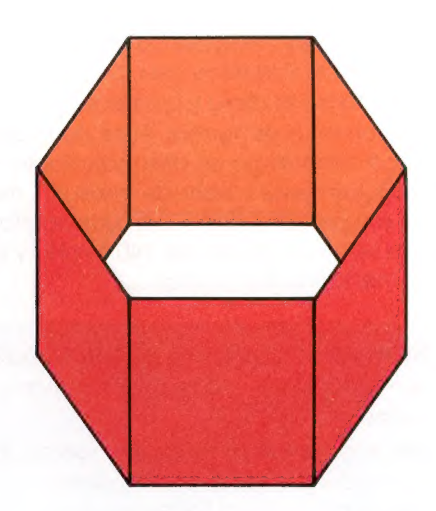
¿CUALES SON LAS DIVERSAS CLASES DE AZUCARES?

azúcar de mesa (sacarosa)
azúcar morena
azúcar sin refinar
glucosa (dextrosa)
fructosa
maltosa
lactosa
miel
almíbar
azúcar de almidon de maíz
glucosa con un alto contenido de fructosa
melaza
concentrado de jugos de frutas

Lea las etiquetas de los alimentos. Es probable que un alimento tenga un alto contenido de azúcar si el primero y segundo ingrediente es uno de los enumerados anteriormente o si incluye varios de ellos.

PARA TENER DIENTES Y ENCIAS MAS SANAS

- Modere el consumo, entre las comidas, de alimentos que contengan azúcar y almidon.
- Cepíllese los dientes y límpielos con hilo dental regularmente.
- Utilice un dentrífico que contenga flúor.
- Pregúnte a su dentista o médico acerca de la necesidad de un suplemento de flúor, especialmente para los niños.
- Si le da a un niño un biberón para tranquilizarlo, asegúrese de que sea solamente agua.



Consuma sal y sodio solo con moderación

La sal de mesa contiene sodio y cloruro, elementos esenciales de una dieta. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consumen más sal y sodio de lo necesario. Las bebidas y los alimentos a los que se le ha agregado sal durante su elaboración y fabricación proporcionan la mayor parte del sodio en nuestras dietas.

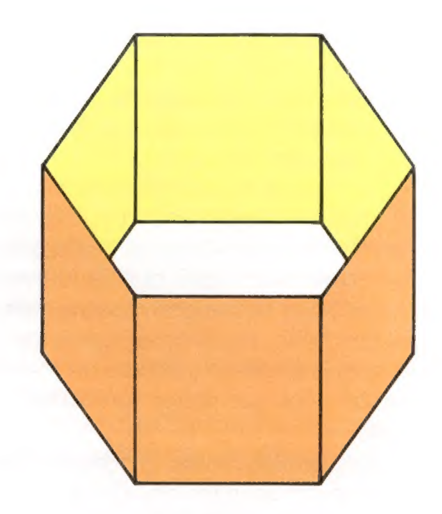
La alta presión de la sangre es menos común en las poblaciones cuya dieta contiene poca sal. Otros factores que afectan la presión arterial son la herencia, la obesidad y el exceso de bebidas alcohólicas. En los Estados Unidos, uno de cada tres adultos tiene la presión alta. Por lo general, cuando estas personas consumen menos sal y sodio les baja la presión arterial.

Algunas personas que no tienen la presión alta estarán menos propensas a que les aumente si mantienen una dieta baja en sal y evitan el sodio. Actualmente, no hay manera de predecir quién tendrá la presión alta y quién se beneficiará al reducir el consumo de sal y sodio. Sin embargo, la mayoría de las personas harían bien en comer menos sal y sodio porque, en realidad, necesitan menos de lo que ingieren y su reducción beneficiará a aquellos cuya presión arterial se eleva cuando consumen sal.

Consejo para hoy: Hágase controlar su presión sanguínea arterial. Si la tiene alta, consulte a un médico acerca de la dieta y los medicamentos que puede tomar. Si es normal, trate de mantenerla de esa forma: mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente y trate de consumir menos sal y sodio. (La presión normal para los adultos es la siguiente: la sistólica, menos de 140 mmHg y la diastólica, menos de 85 mmHg).

PARA MODERAR EL CONSUMO DE SAL Y SODIO

- Consuma poca sal, si acaso, al cocinar o en la mesa.
- Al planear las comidas tenga en cuenta que:
  - las verduras frescas o congeladas preparadas sin sal tienen menos sodio que las enlatadas;
  - los cereales, las pastas y el arroz cocinados sin sal tienen menos sodio que los que vienen ya preparados;
  - la leche y el yogurt contienen menos sodio que la mayoría de los quesos;
  - la carne, las aves y el pescado frescos contienen menos sodio que la mayoría de los que vienen enlatados o preparados;
  - La mayor pàrte de las comidas preparadas congeladas, las mezclas empaquetadas, las sopas enlatadas y las salsas y aderezos para ensaladas contienen una cantidad considerable de sodio. De la misma manera, los condimentos como la salsa de soja y otras, las conservas en vinagre, las aceitunas, el "catsup" y la mostaza.
- Consuma pocos bocadillos salados tales como papitas fritas, galletas, pretzels y nueces.
- Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contienen. Prefiera aquellos que tengan poca cantidad.



Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación

Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero tienen poco o ningún valor nutritivo. No se recomienda su consumo porque no es beneficioso para la salud, está vinculado a muchas enfermedades, es la causa de muchos accidentes y puede causar adicción. Si los adultos deciden consumir bebidas alcohólicas, lo deben hacer con moderación (vea el cuadro en la página 26).

Las siguientes personas **no deben** beber bebidas alcohólicas:

- **Las mujeres embarazadas o que tratan de concebir.** La mayoría de los defectos de nacimiento se atribuyen al exceso de bebidas alcohólicas consumido por la madre durante la gestación. Las mujeres embarazadas o que tratan de concebir no deben tomar bebidas alcohólicas, aun cuando no es concluyente que un trago ocasional sea dañino.
- **Las personas que piensan conducir o realizar labores que requieren atención o destreza.** Después de beber, aunque sea moderadamente, se suele retener en la sangre cierta cantidad de alcohol durante un período de tres a cinco horas.

- **Los que toman medicamentos, incluidos los que se venden sin receta médica.** El alcohol puede influir en el efecto beneficioso o tóxico de las medicinas. Asimismo, algunos medicamentos pueden aumentar el nivel de alcohol en la sangre o el efecto negativo del alcohol en el cerebro.
- **Los que no pueden beber con moderación.** Esto es de particular importancia para los alcohólicos que están en período de recuperación o los que tienen familiares alcohólicos.
- **Los niños y los adolescentes.** El consumo de bebidas alcohólicas en los niños y los adolescentes es un peligro para la salud y causa otras complicaciones graves.

Los que beben demasiado suelen frecuentemente estar malnutridos porque comen poco y no absorben bien los nutrientes necesarios. El beber mucho alcohol causa cirrosis del hígado, inflama el páncreas, daña el cerebro y el corazón, y aumenta el riesgo de contraer muchos tipos de cáncer. Algunos estudios indican que el beber con moderación disminuye el riesgo de los ataques al corazón. Sin embargo, las bebidas alcohólicas también están vinculadas a un mayor riesgo de presión alta y derrames cerebrales.

Consejo para hoy: Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación y no maneje un automóvil.

¿QUE SIGNIFICA BEBER CON MODERACION?

Mujeres: No más de una bebida alcohólica al día
Hombres: No más de dos bebidas alcohólicas al día

Lo siguiente constituye una bebida alcohólica:
- 12 onzas de cerveza corriente
- 5 onzas de vino
- 1-1/2 onzas de licores fuertes destilados (80 proof), tales como aguardiente, ron, ginebra, etc.

Algunas de las bases científicas de estas guías:

— The Surgeon General's Report on Nutrition and Health (Informe sobre la nutrición y la salud del Director de los Servicios de Salud). 1988. Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services.

— Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk (La dieta y la salud: Cómo reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas). 1989. National Research Council, National Academy of Sciences

— Recommended Dietary Allowances (Recomendaciones dietéticas). Décima edición, 1989. National Research Council, National Academy of Sciences.

Información acerca de cómo poner en práctica estas guías:

- Para solicitar las siguientes publicaciones escriba al Human Nutrition Information Service, USDA, Room 328-A, 6505 Belcrest Road, Hyattsville, MD 20782:

— Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en "Preparing Foods and Planning Menus Using the Dietary Guidelines" HG-232- 8. 1989. (Cómo preparar alimentos y planificar el menú siguiendo las guías alimentarias).

— "Dietary Guidelines and Your Diet" (Las guías alimentarias y su dieta). HG-232-1 al 11, inclusive, 1986 y 1989.

— "Nutritive Value of Foods" (Valor nutritivo de los alimentos), HG-72. 1985.

- Para solicitar este folleto y otros, diríjase al National Institute of Health, Room 10 A 24, Building 31, Bethesda, MD 20892:

— "Eating for Life" (Comer para vivir) Publicación del National Institute of Health (Instituto Nacional de la Salud) No. 88-3000, 1988.

- Diríjase al servicio de divulgación de economía doméstica de su condado (Cooperative Extension System) o a un especialista en nutrición del Departamento de Salud Pública (Public Health Department), hospital, Cruz Roja de los Estados Unidos, Sociedad de la Diabetes, Sociedad de las Enfermedades del Corazón o Sociedad del Cáncer en su localidad.

Boletín "Home and Garden No. 232 - S"